



# 9月23日(月)祝日特別プログラム 秋のフィットネスデイ

	A studio	B studio
9:00		
10:00	<b>ヨガ</b> 60 バリーグロスマン 10:00~11:00 🔥🔥	<b>VIRTUAL sprint</b> 30 10:00~10:30 🔥🔥🔥🔥
11:00		
12:00	<b>LES MILLS BODY PUMP</b> 45 ぬかり 🔥🔥🔥🔥 11:20 ~12:05	
13:00	<b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 45 かばら ぬかり 🔥🔥🔥 12:25 ~13:10	
14:00	<b>UBOUND</b> 60 すぎさわ みやざき 13:30~14:30 🔥🔥🔥🔥	
15:00	<b>HOT ホットスタジオ</b> <b>LES MILLS BODY BALANCE</b> 60 かばら みやざき 15:00~16:00 🔥🔥🔥	
16:00		<b>VIRTUAL CXWORX</b> 30 16:00~16:30 🔥🔥

17:00

営業時間は9:00~17:00です